

УДК 316

Г. К. Касенова

Казахский национальный университет
имени аль-Фараби,
г. Алматы, Казахстан

G. K. Kassenova

Kazakh national university
named after al-Farabi,
Almaty, Kazakhstan

ДИАГНОСТИКА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена проблеме ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. Представлен анализ диагностики ценностных ориентации студентов. Выявлено отношение студентов к здоровому образу жизни. По результатам исследования составлена программа по развитию ценностного отношения к здоровому образу жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, студенческая молодежь

DIAGNOSTICS OF THE VALUE ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

The article is devoted to the problem of developing a value attitude to a healthy lifestyle (HLS) among students. The analysis of diagnostics of students' value orientations is presented. The attitude of students to a healthy lifestyle is revealed. Based on the results of the study, a program was developed to develop a value attitude to a healthy lifestyle of students.

Keywords: health, healthy lifestyle, value attitude, student youth

Современному казахстанскому обществу требуются не только профессионально подготовленные, но и физически здоровые специалисты. Особую значимость данной проблеме придает понимание того,

что именно студенчество представляет собой тот мощный резерв, которому в самом ближайшем будущем предстоит осуществить все стратегически важные свершения в целях обеспечения успешного развития, благополучия и процветания Республики Казахстан.

Здоровье считали ценностью еще с древнейших времен. Прекрасно о ценности здоровья сказал Сократ: «Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто!» [1, с. 245]. Позже другой знаменитый философ А. Шопенгауэр также очень точно охарактеризовал здоровье как ценность: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий чувствует себя счастливее больного короля» [1, с. 302]. Аналогичные высказывания можно найти и у других философов, научных деятелей.

По мнению специалистов, развитие ценностного отношения к ЗОЖ должно быть направлено на развитие *позитивной мотивации и жизненной потребности учащихся* в здоровом образе жизни [2, с. 3–27].

Личностное стремление поддержать и укрепить свое здоровье является базовым по отношению к обеспечению высокого уровня социальной активности и жизненной самореализации.

При изучении особенностей и уровня ценностных отношений учащейся молодежи к ЗОЖ необходимо определить роль и место ценности здорового образа жизни в системе терминальных (жизненных) ценностей у студенческой молодежи с использованием методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича. Показателем, характеризующим особенности формирования ценностной ориентации личности учащихся, является содержательная сторона иерархической структуры ценностных ориентаций учащейся молодежи. Она определяется величиной ранга ценности, полученного в результате обработки ответов респондентов. Учащимся предоставлялся список из 18 терминальных ценностей (целей), из которых они выбирали десять самых значимых для них. Каждая ценность была вписана на отдельную карточку. Внимательно изучив карточку и выбрав ту ценность, которая для них наиболее значима, респондентам предлагалось поместить ее на первое место. Затем, выбрав вторую по значимости ценность, респонденты помещали ее вслед за первой. Наименее важная ценность осталась последней и заняла 10 место в ранговой системе ведущих ценностей.

Выявление системы ценностных ориентаций личности, места и значения ЗОЖ и здоровья в этой системе по отношению к другим терминальным ценностям было необходимо, чтобы получить объектив-

ную информацию о ценностном отношении учащегося к здоровому образу жизни.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности, составляя основу ее отношений к окружающему миру, другим людям, себе самому, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности.

Терминальные ценности отражают долговременную жизненную перспективу, то, к чему стремится человек сейчас и в будущем. Они определяют смысл жизни человека, указывают, что для него особенно важно, значимо, ценно.

Опрос проводился с различными выборками обучающихся: студентов старших курсов и студентов 1-го курса в количестве 90 человек.

В таблице ценности указаны в отношении их рангового места и представлены по мере убывания ранга.

Таблица 1

Ранговое место основных терминальных ценностей среди студентов

Ранг	Ценность	Процент ответивших
1	Счастливая семейная жизнь	54,0
2	Материально обеспеченная жизнь	48,4
3	Хорошо оплачиваемая работа	43,7
4	Здоровье	38,5
5	Хорошие друзья	26,9
6	Уверенность в себе	25,4
7	Уважение, признание людей	21,5
8	Свобода в поступках	20,8
9	Здоровый образ жизни	20,1
10	Образование, познание нового	6,1

Таким образом, можно сделать следующие выводы по полученным показателям.

1. Наиболее приоритетное значение в ранговой системе жизненных ценностей студентов имеют две ценности: счастливая семейная жизнь (54,1 %) и материальный достаток (48,4 %).
2. Ценность здоровья занимает среднее значение в ранговом порядке ценностей студентов (38,5 %): у студентов 1-го курса здоровье занимает 5-е место, составляя 28,5 % учащихся, и 43,8 % у студентов старших курсов. Некоторые учащиеся устно высказываются

по этому поводу: «Здоровье — это неплохо, но без материального достатка его не достигнешь», «Я бы занималась укреплением своего здоровья, но на это у меня не хватает денег», «Главное — деньги заработать, тогда и здоровье будет».

3. Ценность здорового образа жизни занимает предпоследнее место в десятке ведущих ценностей (20,1 %), наименее важной в системе ценностей для студентов выступает ценность образования (6,1 %).
4. Тот факт, что материально обеспеченная жизнь и хорошо оплачиваемая, престижная работа являются доминирующими ценностями в обеих группах — это вполне закономерный показатель социальной направленности жизни общества. Существующее противоречие между ранговым местом ценности здоровья и здорового образа жизни говорит о том, что учащиеся осознают необходимость быть здоровым, но не связывают здоровье с личностной активностью по его поддержанию.
5. Основной ценностью у студентов является счастливая семейная жизнь, т. к. именно она формирует взгляды, ценностные ориентиры. Воспитательное влияние семьи остается значимым в развитии учащегося и на данном этапе его жизни.
6. Здоровый образ жизни занимает последнее и предпоследнее места по степени значимости, что составляет 20,1 % у студентов 1 курса; 22,5 % у студентов старших курсов.

Для развития ценностного отношения к ЗОЖ у молодежи была разработана программа «Путь к здоровью», которая содержит три направления организуемой воспитательной деятельности:

- физическое развитие;
- психическое развитие;
- духовное развитие.

В основе программы находится система внеучебных занятий, спланированных кураторами и преподавателями.

В процессе реализации программы обучающимся необходимо было осознать важность здорового образа жизни для сохранения здоровья, сформировать ответственное отношения к своему здоровью.

В соответствии с целями, задачами и принципами программы в ее содержание вошли следующие темы: «Здоровье как ценность», «Здоровье и внешняя среда», «Физическая культура и здоровье», «Гигиена и здоровье», «Питание и здоровье», «Здоровье и любовь», «Вред-

ные привычки и здоровье», «Стресс и здоровье».

Особо следует обратить внимание на то, что только *связь с реальной жизнью, опора на личный опыт участников* воспитательного процесса является одним из условий достижения более высокой эффективности результатов эксперимента.

Перед преподавателем стояла задача формирования познавательной активности, а также поисковой и творческой активности студентов в данной сфере деятельности.

В логике построения программы студенты должны были усвоить закономерности: неразрывной связи природы, здоровья и ЗОЖ; взаимосвязь всех уровней здоровья, обеспечивающих жизнедеятельность человека; связи психического, физического и социального здоровья; необходимость сохранения и укрепления здоровья, соблюдение основных принципов ЗОЖ. Проведенная экспериментальная работа и психолого-педагогическая диагностика позволила убедиться в практической эффективности модели развития ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Литература

1. Философский энциклопедический словарь / под ред. Е. Ф. Губского. М. : Политиздат, 1997. 576 с.
2. Лисицын Ю. П. Концепция формирования ЗОЖ // Сборник научных трудов. М. : Медицина, 1991. С. 3–27.